



Fecha de publicación:
15/01/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Neurohábitos

Nicole Vignola

Cambia tu mente para cambiar tu vida: descubre la neurociencia que te enseña cómo reprogramar tu cerebro para alcanzar el bienestar.

Cambia tu mente para cambiar tu vida: descubre la neurociencia que te enseña cómo reprogramar tu cerebro para alcanzar el bienestar.

«Vignola no solo explica cómo funciona la plasticidad del cerebro, sino que también nos muestra cómo podemos usar nuestro comportamiento, nuestra atención y nuestros pensamientos para hacer cambios notables en nuestro cerebro». **Mary-Frances O'Connor**, autora de *The Grieving Brain*.

«La reprogramación de tus pensamientos y actitud realmente tiene la capacidad de cambiar tu vida, y la ciencia está de acuerdo. Una lectura poderosa.». **Roxie Nafousi**, autora de éxito internacional de *Manifest*.

Cambia tu mente para cambiar tu vida: descubre la neurociencia de un mejor «tú» en este revolucionario libro de la neurocientífica y divulgadora Nicole Vignola, que te enseña cómo reprogramar tu cerebro para alcanzar el bienestar mental óptimo.

- ¿Estás atrapado en un hábito de creer que no eres lo suficientemente bueno?
- ¿Te enfocas en una historia particular sobre ti mismo que deseas cambiar?
- ¿Te impiden creencias negativas alcanzar tu máximo potencial?
- ¿A veces sientes que es demasiado difícil o demasiado tarde para cambiar?

Si algo de esto suena familiar, necesitas *Neurohábitos*, tu guía personal para entender la neurociencia de por qué estás programado subconscientemente para repetir ciertos hábitos y cómo puedes hacer o deshacer cualquier tipo de comportamiento para ser la persona que quieres ser.

ROMPE EL CICLO DEL ESTRÉS, CAMBIA TUS PENSAMIENTOS Y CREA CAMBIOS DURADEROS

Con un lenguaje claro, la neurocientífica Nicole Vignola desmitifica la ciencia de romper los malos hábitos y explica cómo crear los buenos, así como los principios de la neuroplasticidad y los métodos de *neurohacking* para cambiar los patrones de comportamiento. En definitiva, te ayuda a verte a ti mismo de una manera diferente y a controlar cómo reaccionas ante cualquier situación de la vida, desde superar creencias limitantes negativas hasta manejar el estrés y alcanzar el bienestar mental óptimo.

Piensa en tu cerebro como tu *hardware* y tu salud mental como tu *software*. Tu *hardware* debe funcionar bien antes de que puedas actualizar tu *software*; una vez que aprendas los fundamentos de la reprogramación de tu cerebro, puedes inculcar nuevos hábitos, cambiar tu mentalidad y modificar comportamientos no deseados para crear la mejor versión de ti mismo.

Todos tenemos hábitos y comportamientos que nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial. Este libro te ayudará a ver que no estás atrapado, que puedes reescribir tu historia y te muestra cómo hacerlo.



Nicole Vignola

Nicole Vignola es neurocientífica, consultora corporativa, autora y oradora comprometida en hacer que la neurociencia sea tangible para todo el mundo. Su primer libro va a ser traducido a más de 16 idiomas. Nicole trabaja con organizaciones e individuos para enseñarles cómo comprender mejor su fisiología única, proporcionándoles herramientas prácticas y métodos respaldados por la ciencia para mejorar su salud mental, optimizar sus reflejos y alcanzar un rendimiento mental óptimo, mejorando sus vidas diarias y sus carreras.

Ofrece talleres corporativos, entrenamiento personalizado y recursos varios para reprogramar nuestras narrativas internas.

«La neuroplasticidad puede ocurrir a cualquier edad. Si hay hábitos y comportamientos que te impiden ser la persona que quieres ser, quiero que sepas que no estás atrapado. Con atención e intención, puedes ser quien quieras ser. Los hábitos que creas hoy determinarán quién eres en el futuro. Elige tu camino».

Nicole Vignola